

## ALGEMENE INFORMATIE

*Back on Track Coaching Intensief 16 weken*

*BOT C16*

Het doel van het **Re-integratie Traject** van ons **Trainingscentrum** is een duurzame werkhervatting van werknemers die uitgevallen zijn vanwege fysieke en stress gerelateerde mentale klachten. Indicatie: verzuimduur 3 tot 9 maanden.

Aanhoudende klachten en vertraagd herstel en daardoor (dreigend) ziekteverzuim leiden tot een slechtere belastbaarheid, zowel fysiek als mentaal. Gedurende de periode van het verzuim daalt het prestatieniveau van de werknemer.

Vaak spelen meerdere factoren een rol bij het ontstaan en in standhouden van het probleem en het verzuim.

Het is dus niet vanzelfsprekend dat de werknemer direct weer zijn oude prestatieniveau en - tempo op de werkplek kan halen.

Om toch een snelle(re) en duurzame werkhervatting te bewerkstelligen is een gerichte training een vereiste, met aandacht voor verbetering van zowel de fysieke als de mentale belastbaarheid en weerbaarheid.

In het omgaan met de klachten zijn vaak, op onbewust niveau, inadequate gedragspatronen ontstaan. Om deze te doorbreken is een gedragsmatige training nodig, waarbij ook de omgevingsfactoren op het werk en thuis betrokken dienen te worden.

Hiervoor is kennis nodig van:

- Het bedrijf, het werk en de werkplek (welke functies moeten getraind worden)
- Fysieke klachten en het herstel daarvan vanuit de inzichten van de medisch specialistische revalidatie (leren proactief en los van de klachten te functioneren en bij Post Covid klachten Graded Pacing)
- Gedragsmatige aanpak van pijn en vermoeidheid en omgaan met mogelijkheden t.o.v. onmogelijkheden
- Coping stijl en leren nieuwe strategieën in te zetten om tot het gewenste doel te komen
- Zingeving, hoe weer betekenis te geven aan het leven door het zetten van stappen vanuit innerlijke waarden

In het Re-integratie Traject wordt de kennis en ervaring van de trainer/fysiotherapeut, bedrijfsfysiotherapeut, re-integratiedeskundige en coaching en psychologie (ACT, RET, TA) geïntegreerd.

Het Traject omvat 3 werkbezoeken, 26 sessies en/of individuele coach gesprekken gedurende 16 weken, verdeeld over 4 fasen met een eindrapportage.

Investeren in training onder deskundige en evidence based begeleiding van professionals leidt tot nieuwe inzichten, doorbreken van belemmerende patronen, een sneller herstel, een fittere en sterkere en gemotiveerde werknemer met positieve uitwerking op veel facetten van de bedrijfsvoering.

Uw betrokkenheid als werkgever is daarbij een belangrijke factor. Samen bouwen aan nieuw perspectief met een optimale afstemming en duidelijke doelen dragen bij aan een optimaal herstel en resultaat.

### Selectie

De bedrijfsarts, POB-er, verzuimconsulent, HR-functionaris of teamleider signaleren multifactoriële problematiek en (dreigend) langdurig verzuim, of willen een Traject inzetten ter preventie van uitval.

### Aanmelding en kennismaking (gratis)

Elk traject is een maatwerk traject en start met een gratis kennismaking met uw medewerker, maar ook met u als werkgever. Heldere afstemming over de wederzijdse verwachtingen en doelen zijn effectief en geven een optimaal resultaat.

Er volgt een Interdisciplinaire Intake die apart geoffreerd kan worden (Basis Tarief € 325)

## Inhoud Back on Track Coaching Intensief 16 weken:

### **3 Werkplekbezoeken**

1. Voorafgaand aan de intensieve fase een overleg met leidinggevende, medewerker en re-integratiedeskundige om wederzijdse doelen en verwachtingen af te stemmen en uitleg te geven over ziens- en werkwijze en welke aandachtspunten er zijn vanuit de werkgever.

2. Aansluitend aan de intensieve fase (rondom week 6), overleg medewerker, leidinggevende en re-integratiedeskundige, waarbij medewerker het 'Back on Track Werkplan' presenteert, waarbij vanuit eigen inzichten opgedaan in de training en vanuit eigen regie de stappen toegelicht worden om tot stapsgewijze opbouw van werkzaamheden te komen vanuit het 4xT Model. Afstemming met bedrijfsarts.

3. Aansluitend aan de afsluitende sessie na 16 weken een Terugblik op plan, het proces, de inzichten, het behaalde resultaat en aandachtspunten voor de toekomst om behaalde resultaat te borgen of verder uit te bouwen.

**Opstartfase** week 1 en 2

2 a 3 groeps- of individuele sessies voor het bepalen van de doelen, het betrekken van de partner of thuisfront en start met een beweegschema en het eerste werkbezoek.

**Intensieve fase** week 3 t/m 5

3 weken van 2 groeps- of individuele sessies voor het leren onbevangen bewegen in de praktijk en voor bewustwording, verkrijgen nieuwe inzichten, het doorbreken van gewoontepatronen, leren bewust bekwaam toepassen van nieuw gedrag en het maken van een 'Back on Track' thuis- en werkplan.

**Trainingsfase** week 6 t/m 9

3 weken van 1 sessie per week om begeleidt te worden bij het opdoen van de eerste ervaringen met nieuw gedrag. Plannen 2<sup>de</sup> werkbezoek en betrekken van thuisfront bij doorbreken van patronen. Eerste stappen zetten, vaak bewust bekwaam, in verdere werkhervatting direct aansluitend aan de intensieve fase.

**Opbouwfase** week 10 t/m 16

Uitvoeren stappen uit het plan, coaching 'on demand' en afsluiting in week 16, gevolgd door evaluerend werkbezoek. Gedeeltelijke of volledige werkhervatting, benoemen wat er nog nodig is voor borging en verdere opbouw van belastbaarheid.

Evaluatie met bedrijfsarts/verwijzer en werkgever, eindrapportage

Optie: eventuele verlenging van de begeleiding, maatwerk aanbod.

---

Investering - Basis tarief: € 3050,00 ex btw.

Indien fysiek werkplekbezoek verder dan 40 km van Hattem meerprijs (is berekend).

Extra fysiek werkbezoek basistarief € 325.

Online werkbezoek: € 150

Psycholoog:

Indien noodzakelijk kan een psycholoog ingeschakeld worden, die dan onderdeel uitmaakt van het VanderLaanWerkt Team.

*Inzet van de psycholoog is meerprijs.*

Naar aanleiding van de kennismakingsfase volgt op basis van de wensen een maatwerk offerte.

---

Meer informatie:

Wim van der Laan

06 - 444 707 93

[wim@vanderlaanwerkt.nl](mailto:wim@vanderlaanwerkt.nl)